

まえがき

もう30年以上前のことになります。

とある森田療法の講演会場。そのときは、専門家の講演とともに、いろいろな場で森田療法を受けられた方々が体験を発表されました。

わたしは事務方を担当していて、受付の椅子に座っていました。

そのときに、体験を発表した学生さんが、受付の前の廊下を通っていったのです。はっきりとは覚えていませんが、確か対人恐怖が入院で治った体験を発表された方で、名門大学に在学中でした。

その方の歩き方が、まさしく「肩で風切る」という表現を地で行くものだったのです。颯爽と、と言えば格好がいいのですが、なにか陶醉しているような、周りの人になど目もくれないという様子でした。どこかとても不自然な気がしました。

きつとその方は、対人恐怖が気にならなくなり、もうこの世になにもこわいものなどなくなつたのかもしれませんが。

しかし彼は、なにか周りから浮き上がっていました。

「森田療法で治ると、こうなるのかしら？」

わたしは、ふとそんなことを考えました。

「だとしたら、森田療法ってあまりいいものじゃないな」

そんなこともあって、わたしは妙なところから森田療法に興味を持ち始めました。その当時から、行きがかり上、森田療法にどっぷりつかつた環境にいたため、わたしはたくさんの方の神経質〔森田療法適応の神経質性格
の人。以下「神経質」と略〕の方と接する機会がありました。

日本森田療法学会も発足し、学会に出席させていただく機会もありました。そこで小耳にはさんだのは、「森田療法で治つた人のなかには、ときどき独特の臭みがある人がいる」という言葉でした。

確かに、そうなのです。

ごく一部の方なのですが、独特の、それも似たような個性をお持ちの方がいるのです。

頑固で、自己主張が強く、どこか尊大で、人の気持ちや場の雰囲気などおかまひなく自分の言いたいことを言う人たちです。どんな症状に悩んだかは、それぞれで異なるのですが、症状

がなくなったということだけは共通しています。

ではそれは、神経質という性格のせいなのでしょうか。

しかし神経質の方の大多数は、ひかえめで温和な人たちです。なによりも自己内省性があるので、和を重んじる場所があります。

けれども時として、そういう方たちがいるのです。

そしてまた、森田療法のグループのなかで、ときどき「あの人は症状があつたときのほうがつきあいやすかつた」と評される人がいることにも気づきました。

症状で悩んでいたときには謙虚で穏やかだったのに、楽になるにつれ、だんだん尊大になつていく人がいるようでした。グループの人たちは、そういうタイプの人を「治り過ぎ」と表現していました。

いったいどうしてそういうことが起こるのでしょうか。これは、森田療法の副作用なのでしょうか。

あるいは、神経質症の症状のために劣等感で苦しんでいたのが、裏返って優越感になつていくのかもしれない、とも思いました。

『我執の病理』（北西憲二著 白揚社刊）のなかには、神経質の人たちが、思春期以前に「黄金期」を体験していることが多く、治療の過程でその当時の万能感が出現してくる。それは、「失わ

れていた時代（悩みにとらわれて苦しんでいた時期）を自分として生き直すという作業である」と述べられています。

なるほどそうなのかと、思いました。きっと、あの体験発表をした学生の方は、その万能感の時期にあったのでしょうか。そう考えると納得がいきました。

しかし時として、その回復過程の万能感の時期が、ずっと続いているタイプの人もいます。それがそのまま性格として固着してしまっただような方です。もちろん、ご本人がそれでいいのであれば、周りがかくやく言うことはないのですが、「症状があつたときのほうがいい人だった」と言われるのは残念なことです。

そして、もう一方では、長い間森田療法をグループで学んでいて、目立った症状はなくなつたのに、なにかはつきりしない、マイナス思考から抜けきれないという方にも、たくさんお会いしました。自分としては失敗と思われることがあると、そのたびにとことん落ち込み、生活も停滞してしまうのです。

これは森田療法の限界なのでしょうか。

しかし、片やすつきりして前向きに毎日を楽しんでいる人もたくさんいます。

こんなふうには差ができるのは、その人の持つて生まれた性格の違いなのでしょうか。

けれど森田正馬の時代、彼の入院療法の体験者は、すつきりと明るく身体まで健康になり、

「人生観が変わつた」と言っています。

もちろんわたしは、誰もが個性のない、同じような人間になつていくことが精神療法の目標だとは思いません。

けれど、精神療法を受けてもつと明るい場所に行かれるはずなのに、中途半端なところで滞ってしまい、本当に楽にはなつていないというのも、残念なことです。

なんとなくそれが問題意識になり、わたしは森田療法の原典を今一度、違う角度から読んで考えてみるようになりました。

折しも、自分自身の体験との関わりもあり、わたしは「純な心」という森田療法の概念に出会いました。その出会いは、わたしにとって「衝撃」といいものでした。なぜかこの部分は、わたしにはつきりとは見えていなかったのです。

それまでも家族の問題に森田療法を応用しようとしてみたり、自分なりに森田を理解しようとはしていました。けれど心のどこかで、行動実践だけを標榜する森田療法はどこかおかしいというところは、なんとなく感じていました。以前、森田正馬全集を仕事として読んでいたときには、なにかもつと違うものもあつたような気がしていたからです。

でも、わたしもどこか真剣ではなかったのでしょうか。

たぶん「純な心」の概念と出会ってから、わたしは森田療法に主体的に関わりだしたのだと思います。

そして主体的に関わりだしてから、「自然服従」の意味も実感でき、なおかつ森田療法の全体が見えてきたのです。森田療法は、「行動療法」や「認知療法」などとはまったく違う体系の、一つの世界観を背景にして構築されているものだったのです。

そして森田正馬という、強烈な個性の人物が創り出してきたこと、してきたことの意味も、鮮明に浮かび上がってきました。

やがて最初に抱いた疑問、「森田療法の限界」と見えたものの正体もだんだん明らかになってくるようでした。

森田正馬が神経質症の悩みの原因としてあげたもののひとつに、「思想の矛盾」ということがあります。これは、神経質の人に見られる思考の構えで、観念や言葉を現実と思い違えて、自分の現実を観念のほうに合わせようとする姿勢です。簡単に言えば、理想がまず先にあり、その理想に自分を合わせていこうとするのです。これが神経質症のひとつの要因となります。事実が見えていない。事実を見るのが苦手なのです。

つまり、いつまでたってもすっきりしない人、あるいはどこか頑固で我を押し通す人は、ここの「思想の矛盾」が解消されていないのではないかと、そのために、「平等観」が自分のものとなっておらず、皆のなかの自分、共感しあう人間としての自分が体感できないのではないかと思っています。

ところが、森田療法のなかには、その「思想の矛盾」を解消する方法、人と共感して生きる道筋がきちんと提示されているのです。

そして、森田正馬の伝えたかったことを、現代のわたしたちが誤ることなく受け取り学んでいけば、結果的に、神経質の人のみならずわたしたちも、自然や人生に対しての新しい見方を得ることができるのではないかと。そしてそこで、それぞれの持ち味のままに、流れに乗って生きることができるのではないかと、気づいたのです。

この気づきに基づいて、わたしは共鳴してくれる人たちとともに「生き生き森田ワークショップ」という学習会を立ち上げました。そこで、「感情受容」「純な心」を徹底的に相互学習したのです。頭で学ぶのではなく、自分たちの体験で実感していこうとする試みでした。

感情を受容することは、ある意味、自分を縛りつけていた価値観から自由になることです。森田療法は、堅苦しい価値観を押し付けるもののように誤解されることもあります。実は自分を苦しめる価値観から自由になっていくための精神療法なのです。

この「ワークショップ」の結果は良好でした。「とても楽になった」と言ってくくださる人も

多く、なかには劇的な展開を遂げた人もいました。

実践行動主体で自己変革を図っていかうとすると、結果として、現実的な成功に重点が置かれることとなります。現実社会のなかでは、どんなに努力して成功しても上には上がいるのです。人と比べて、人の評価で生きていけば、いつまでたっても自分が「よくやった」とは思えなくて当然です。

しかし「純な心」で、どんな感情も価値判断することなく受け入れられるようになると、日々の小さな達成感や喜びも実感できるようになり、それが結果的に自分自身に安住できる道となるのです。

「純な心」「感情受容」から開けてくる世界の可能性は、大きいものでした。

そしてまた、今のような混沌とした時代には、感情受容的な森田療法のほうが適しているのかもしれない。

そんなふうにより主体的に関わり始めると、森田療法をとりまく状況も見えてきました。

森田療法は、慈恵医大初代精神科教授・森田正馬〔1938-1984〕によって今から90年ほど前に作り出された精神療法です。

現代の若い世代には、すでに言葉からして、理解できないのです。ひと世代、ふた世代前の人には、語句だけ見てなんとなく理解できたものも、若い世代には、見ただけで古臭そうで、ひいてしまふ、感覚があるようでした。

イメージが先行する現代。森田療法のイメージは、どうあがいても古色蒼然とした感じではないのかもしれない。

90年たてば、言葉にもずれが生じてきます。

その当時はあたりまえに受け入れられた言葉が、今聞くと抵抗があったりするので。その点、翻訳で読む海外の精神療法は、翻訳する時点で、時代に合う日本語にしていけばよいのですから、得なところがあります。

森田療法を伝えていくにあたっては、他にも問題がありました。

森田療法がテクニクだけの治療法であるなら、伝え方にそれほど違いが出てくるはずありません。しかし森田療法は、言語でとらえきれないものを伝え、言語や観念を超えた地平を目指すひとつの思想体系です。

森田正馬の著作のなかには、本当に多くの概念、多くの方法がちりばめられています。それは脱言語であると同時に、脱論理であるという側面を持ち合わせています。そのような概念、

方法を語り、伝えていくとき、時としてその伝える人の価値観のようなものが、混入していくことがあります。もともと「かくあるべし」が強く、そのことがもとで神経質症になった人だとすると、その「かくあるべし」が抜けきらぬまま、それを森田療法だと後輩に解説してしまうこともあるような気がするのです。

森田正馬が生きていた当時であるならば、その家庭的入院生活のなかで、微妙な呼吸や、意味するところを把握できたはずです。

もうひとつ初学者をとまどわせるのは、森田療法に入っていく切り口の多様さです。

治療する側からのコースは大体決まっています。入院森田療法は、森田の時代に完成してきますし、外来治療も日本森田療法学会の策定したガイドラインがあります。

しかし森田療法を自分で学習する立場から考えると、当然のことながら人の心は一定のコースに沿って変化していくわけではありません。どの技法、どの概念でも、その人の世界と響き合ったとき、大きな変化をもたらす可能性があるのです。

ですから、森田正馬の時代でさえ、入院療法を一通り終えたからそこでゴールというわけではなかったようです。最初の「絶対臥褥^{ぜったいがしよく}」のときに大きく展開して症状が消えてしまう人もいれば、作業の途中で、雷に打たれたように自分の主観の世界から抜け出すことができた人も

います。

つまりどの時点であっても、変化がもたらされるのです。そうすると、森田療法を伝えるとき、絶対臥褥で変化し感銘を受けた人は、それこそが森田療法の核心と言い、作業で変化した人は、行動実践こそが森田療法だということになります。

入院療法が絶対と思う人もあり、同じ悩みを持つ人たちの集まりで「自分だけではなかった」と安堵した人は、自分にとってはグループでの共感に変化のきっかけだったということになるでしょう。

そして、わたしのように「純な心」で、森田療法の全体が理解できたと思う人もいるのです。たぶん、それぞれの人の森田療法があつていいのだと思います。

そして森田療法をこれから体験する人、自分で学習する人には、数ある森田療法の本や体験談の微妙なバリエーションについて、以上のような問題があるという事実を踏まえたいうえで、学んでいただきたい、そして「自分の森田療法」を見つけてほしいと思うのです。

もちろん、森田正馬の原典を読むに越したことはありませんが、90年以上前の原典はもう現在では古典と言っているのかもしれない。

忙しい毎日のなかで、一人で原典から学ぶのはとてもむずかしいことです。

そのような状況を踏まえ、わたしがこの本で書きたいと想っていることは単純です。

森田正馬が言わんとしたことを、できるだけ忠実に現代の言葉で表わしてみたい、時代による「ずれ」を修正してみたいということです。

そして、わたしが感じている「純な心」をゴールとする森田療法の構造を解き明かしてみたい。なによりも森田療法のバックグラウンドにある「世界観」をはっきりと認識したうえで、森田療法理解を試みたいと思うのです。

この本は、現在悩みのさなかにある人にはむずかしいところがあるかもしれませんが。しかし主観の世界から抜け出すヒントは、森田療法のどの概念、どの技法にも存在しています。ひとつでも共鳴するところがあれば、ぜひ実際に使ってみていただきたいと思います。

また、カウンセリングなどで森田療法を使いたいが、どうしてもいいかわからないという方にも参考にしていただきたいと思っています。

学ぶ人にとつても、使おうとしている人にとつても、もつとも大切なのは、森田療法を試してみることです。頭のなかですべてを解決しようとしている人を、自分の自然性、自然な流れのなかに導き出すのが森田療法です。座して、頭で理解しようとしても、たぶん、森田療法のほんの一部しか理解できないでしょう。

ある意味、頭で理解しようとする、森田療法ほどつまらない精神療法はないかもしれません。広大な無意識に潜むものを探索するわけでもなく、神話の世界にまで広がる集合的無意識や原型のイメージーションもなく、成育歴のなかの原因探しというスリリングな世界もありません。

けれど実は、卑近で日常的に見えるその世界のなかには、人間の宿命的に抱える「言語、知性」と「自然性」との葛藤を、そのまま抱えながら生きていく道筋が示されています。

今、ここ、そのままの自分にYESを言い、自分の葛藤やゆらぎにさえYESを言うのが、森田療法です。

行動のなかの安らぎ、生の流れに乗るときに生じる不思議な力、今まで感じることでできなかったさまざまなものを実感できる驚き——そんな世界を、まずは味わってほしいと思うのです。

I
森田療法の世界

森田療法の自然観——人間は自然の一部

自然は人間の「敵」ではない

「自然は残忍で容赦ない巨大な力だった。」

これは、フロイトの言葉です。

確かに先般の東日本大震災は、自然の力の強大さと人間の小ささを思い知らされた出来事でした。

「自然は常に真であり、美であった。」

これは、森田正馬の言葉です。

ところが彼は、東京で関東大震災を体験しているのです。それも大震災を体験してから何年か後にこう言っているのです。関東大震災では十万人余りの人が亡くなっています。なんとも

呑気など、思わないでもありませんが、彼の自然への信頼がどれほどのものであったかも窺えます。

確かに人間を主体にして見ると、自然は人間と対立するものとなります。

その見方からすると、自然は人間の役に立つものでなければならず、害を及ぼしそうなときにはでき得る限り制御されるべきものです。

西洋の文明は、ソクラテス以来、二元論的思考形式で成り立っています。二元論というのは論理的な思考にはうってつけのもので、これがあるからこそ、言葉やものごとや概念のイメージがはっきりし、個が確立することになるわけです。

ところが、二元論は必然的にそのなかに「対立」というものを含みます。別に争うという意味の対立ではなく、二つのものの区別、主体と客体の区別がはっきりと見えるということです。たとえば「善」と「悪」とがはっきりと区別されるため、倫理観が発達したりするわけです。

そんな背景のなかで、どうも西洋では自然を人間と対立するものとする見方がありそうです。そして、「人間」こそがこの世界の主役と、当然のごとく考えているようです。

では、東洋ではどうでしょうか。

東洋では、二元論の伝統はなく、どちらかという混沌、曖昧なところにものごとが帰結し

ていくような感じがあります。言葉で表現できないものにも存在感があり、対立より融合に向かう方向性が出てきます。

そうすると「個」の確立ということより、「全体」というものに価値が置かれるようになってきます。言葉で論理を組み立てるより、事実とか現実のほうが重視されるのです。

なぜこんなことを言うかという点、「西洋と東洋」という「二元論」的な比較で見るときに、森田療法の本質がよりはっきりしてくると思うからです。

森田療法は東洋で生まれた精神療法です。

そして東洋的な世界観が背景にあります。そのために、理論でものごとを把握しようとする西洋的な人たち（西洋の人というより、西洋的な思考の持ち主。現代のわたしたちも含む）には、理解しにくいところが出てくるのです。

森田療法は一元論です。そして個の孤立感に悩む人を全体へ、他者との共感へと導きます。さらに、論理で説明しきることのできない構造を持っています。森田正馬が自身の精神療法をドイツ語に翻訳し、ドイツの学界に投稿したところ、まったく理解されなかったという逸話があります。土台にある世界観を理解しないと、なぜ森田療法にこれほど効果があるのか、なぜ神経質症の人が治っていくのか、納得できないのではないかと思います。

さて、自然の話に戻りましょう。

フロイトが自然を人間と対立するもの、人間がコントロールしなくてはならないものと見ているのは、冒頭にあげた言葉でも窺われます。そして彼の作り上げた精神分析学にもそれが如実に現れています。

彼は人間の無意識を発見し、それをコントロールすることで、表面に出てくる症状を変化させようとした。無意識（人間の自然性の一部）は、彼の見方では、人間を脅かし、意志とは無関係な方向に駆り立てる恐るべき存在だったのでないかと推測されます。フロイトの無意識の探究は、それはそれで、現代の心理学のみならず思想に大きな実りと気づきをもたらしました。

森田正馬も「無意識」の存在を否定していません。

しかし彼は、それに関わろうとはしません。無意識のすべての働きに因果関係や法則性を見出すのは至難の業と見て、そこは自然にまかせるのです。

森田にとって「自然は自然」であり、世界の主体は人間でなく、自然なのです。

人間は自然をコントロールできない。だから自然に柔順に調和して生きるというのが、彼の視点です。

確かに、時として天災は人間に容赦なく襲いかかります。抵抗しようもない圧倒的な力です。しかしだからといって、自然は人間の「敵」ではないのです。自然には人間に対する敵意も破壊欲もあるわけがありません。地球上の自然は、ただその必要があつて、それなりの調和を保つために動くので、そのなかに暮らしている人間のことを考慮してくれるわけでもありません。自然は敵でも味方でもありません。中立なのです。

しかしこのような視点は忘れられがちです。

この地球の「主人公」になってしまった人間は、自然界のあらゆることをコントロールできるように錯覚しているところがあるのかもしれない。

そしてこのコントロール幻想は、外的な自然のみでなく、人間自らの内的な自然性に対しても發揮されてきたのだらうと思います。

「森田療法」は「自然療法」

森田療法は、自然をコントロールするというより、人間の内なる自然性を重んじます。重んじるというより、むしろ、それにまかせる、信頼を置くと言つていいかもしれません。

森田正馬は、自分の治療法を自ら「森田療法」と称したわけではありません。このネーミン

グは後世の人によるものです。彼は、自身の編み出した治療法を「自然療法」と呼んでいました。

「わたしの神経質療法は（中略）常に患者の実証・体得によって、自然に服従することを会得させようとするものであって、根本的の自然療法である。」

「自然に服従」というと、現代の語感では、なにかとても受動的で卑屈なニュアンスをとまないます。これも時代的な「ずれ」をもつ言葉かもしれません。しかし「自然に服従する」という言葉は、森田療法の中核となる概念です。

まず、わたしたちは「人間は自然の一部である」ことを認識しなくてはなりません。とてもあたりまえのことなのですが、ともすれば忘れてしまいがちです。

考えてみればわかることですが、わたしたちは自らの内なる自然に生かされているのです。わたしたちの意思に関係なく、心臓は鼓動を続け、脳は眠っているときでも活動しています。肉体のほとんどの活動は、わたしたちの意思とは無関係に、わたしたちの命を養ってくれているのです。

わたしたちは自分の思念だけで、心臓の鼓動を止めることはできません。肉体のなかで自由意志の働く部分は、ほんのわずかな随意筋でしかないのです。そんなことは誰でも知っていて

いいはずなのに、ついわたしたちは、自分の肉体のことはすべて自分がコントロールできると思ってしまうがちです。

けれど実は、わたしたちは自分の肉体の自然な営みに従わざるを得ないし、その営みに調和する形をとりながら、自由意志の働く部分で活動していくほかないのです。これは「服従する」というまでもなく、否応なく認めざるを得ない「事実」です。

目に見える肉体に関してもそうなのですから、人は自身の意識や感情はなおさら思うがままにコントロールできると考えがちです。しかし事実を見れば、そんなことは容易ではないのがわかります。

世の中には「集中力を鍛える」とか「意志力を養う」というハウツー本が山ほど出まわっています。なんとか、自分の心を思うように操ろうと、みんな必死です。

身体なら自分のどこが不随意で、どこが随意に動くかはすぐ把握できます。しかし精神という曖昧な部分では、わたしたちは混乱しています。どこまでが意志の力でコントロールできて、どこまでが自然で、どこまでがコントロール不能なのかは、よくわかりませんが事実です。

ついでに言えば、どこまでが身体でどこまでが精神なのかもわかりません。脳の働きにしても、まだ十分に解明されているわけではありません。

そんな曖昧さを抱え、知性の働きに頼って自分の精神のすべてを支配しようとする、わたしたちはどうにもならないところに行き当たり、自分を責め、悩みに落ちていくのかもしれない。

たとえば、なにかにつけて心配しがちで、気持ちが暗くなってしまふ。そんなふうに関心性な自分がいやで、その自分を改造しようとする。いつも明るく、心配などすることのない自分になろうとしても、それは無理な話です。

心配は理由があつて出てくるもの。なにかを守るために必要な感情なのかもしれません。だから、必要がなくなったら消えるのです。それなのに、無理やりすぐさま明るくならうとしても、それは不可能です。そして明るくなれないと、それは自分の意志が弱いからだ、また自分を責めるのが人間です。

そんなとき、自分の心のなかの自然な動きを知り分け、自分の自由にならないことにまで責任を負わず認めていくこと。それが、自然に服従するということなのでしょう。

心や身体は自然に服従して大丈夫なのか、という疑問もあるかと思ひます。

わたしたちは自分の知性や理性を信頼しすぎているため、自分のなかの動物的部分に恐怖を感じるのではないのでしょうか。しかし自然には、人知を超えたもっと大きな力があります。

すべてを調和へともっていかうとする力です。

それは人間の内なる自然においては、自然治癒力として現れてきます。

森田正馬が自身の治療法を「自然療法」と呼んだとき、彼がその治療の根底に考えていたのが、この人間に備わった「自然治癒力」だったので。身体は自然治癒力ならば、古来、よく知られていることです。しかし森田正馬は、それを人間の精神的な部分にも働く力と見たのです。なぜなら森田は、身体と精神を同一のものとして見ていたからです。心身同一論です。

心と身体は同じもの。まさに西洋的な二元論からは発想できないことです。つまり、人間の自然治癒力を苦悩に対しても発揮できるようにしていくのが、森田療法なのです。

身体が健康なら心も健康？

森田正馬は自分の家庭を開放して、神経質症に悩む人を入院させ、治療しました。

彼の著作のなかには、入院治療を受けて、もはや悩みがなくなった人たちの事例がたくさん出てきます。

「（絶対臥褥から）起床当時はよく疲労したが、この頃は終日働いても少しも疲労を感じない。夜はたいがい12時まで起きています。朝は6時前に床を離れる。しかも何の努力もいらない。」
めまいや不眠、肩こり、手足のしびれや震えなどありとあらゆる身体症状に悩んだ主婦は、